

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Л.Р. Мустафин

ФАКУЛЬТАТИВНЫЙ КУРС ПО САМООБОРОНЕ
(КЕНПО-КАРАТЕ ЭДА ПАРКЕРА)

Учебно-методическое пособие

КАЗАНЬ - 2014

Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 11 от 20 марта 2014 года

Рецензенты:

доктор педагогических наук, главный научный сотрудник ФГНУ «Институт педагогики и психологии профессионального образования РАО» **Н.А. Читалин**
кандидат педагогических наук, доцент Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ **Е. В. Фазлеева**

Мустафин Л.Р.

Факультативный курс по самообороне (кенпо-карате Эда Паркера) /

Мустафин Л.Р. - Казань: Казан. ун-т, 2014. - 50с.

В учебно-методическом пособии разбирается процесс тактико-технической подготовки по самообороне на основе вводного курса по кенпо-карате Эда Паркера. Уделяется внимание юридическим аспектам самообороны. Данное учебно-методическое пособие является актуальным для преподавателей физвоспитания вузов, в которых преподаются факультативы по самообороне. Для организации аудиторной и самостоятельной работы предлагаются теоретические и практические материалы, позволяющие использовать приобретенную совокупность знаний, умений и навыков в т.ч. и в повседневной профессиональной деятельности. Учебно-методическое пособие «Самооборона» предназначено для всех курсов высших учебных учреждений, а также для всех, кто интересуется проблемами самообороны, желает защитить себя и окружающих.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
РАЗДЕЛ 1. ПРОГРАММА КУРСА «САМООБОРОНА»	
1.1	Необходимая самооборона и ее правовые основы 6
1.2	Психологическая подготовка..... 7
1.3.	Общий лекционный план 9
1.4	Практические приемы самообороны.....10
РАЗДЕЛ 2. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	
2.1.	Проведение анкетирования 45
2.2.	Вопросы к зачету по курсу «Самооборона» 47
Заключение 48	
Список использованной литературы49	

Введение

Вопросы самообороны в широком и узком смысле всегда были ключевыми для человечества и имеют духовную и социальную основу и историю. Например, еще в древние времена Каин убил Авеля позавидовав ему. С другой стороны, в Декларации Независимости, принятой в США в 1776 году, жизнь человека, его свобода вероисповедания, неприкосновенность частной собственности и другие права рассматриваются как неотъемлемые, данные не человеческим правительством, а самим Господом Богом. Соответственно, вышеперечисленные неотъемлемые права человека подлежат тщательному сохранению и защите со стороны и самого человека, и общества в целом. К сожалению, нынешнее время войн и нестабильности характеризуется ростом преступных посягательств на жизнь и здоровье людей. При возникновении чрезвычайных ситуаций, а порой и в мирное время, правительство часто не справляется с задачами по обеспечению полной безопасности граждан и гарантированному сохранению их неотъемлемых прав и свобод. В связи с этим закономерно встает вопрос о защите гражданами самих себя. Такого рода защита, в свою очередь, предполагает готовность и намерение граждан, при необходимости, защитить себя, а также наличие у граждан теоретических и практических знаний, навыков и умений в области самообороны.

На занятиях по самообороне происходит морально-нравственное и волевое воспитание студентов. У студентов формируются ценные практические знания и умения. Самооборонные знания, навыки и умения, а также сформированные в ходе занятий различные морально-нравственные и волевые качества личности, транслируются затем в самые разные области человеческой деятельности, обогащая ее, и делая жизнь и служение человека более осмысленным и плодотворным. Очевидно, что положительные изменения в стране и стабильность во многом зависят от морально-нравственных и волевых качеств ее лидеров. Самооборонные знания и навыки у студентов ВУЗов сейчас имеют грандиозное стратегическое значение для страны в будущем.

Нынешние студенты таких престижных ВУЗов как К(П)ФУ, это будущие государственные лидеры, которые на себе понесут бремя принятия многих важных для страны решений в ответственные времена. В связи с этим, не преувеличением будет утверждение о том, что сложно переоценить значение самооборонной подготовки для нынешних студентов -будущих лидеров страны.

Данный курс «Самооборона» включает теоретический и практический разделы. Рассматриваются вопросы касательно правового аспекта самообороны. Специфика занятий предполагает также формирование у студентов волевых качеств.

Согласно ряду исследователей, проблемы самообороны недостаточно изучены и у большинства студентов знания и умения в данной области отсутствуют, либо явно являются недостаточными. Соответственно, автор курса «Самооборона» видит высокую необходимость и особое значение во внедрении данного курса в высшей школе.

Раздел 1. ПРОГРАММА КУРСА «САМООБОРОНА»

1.1. Необходимая самооборона и ее правовые основы

Право на Самооборону рассматривается в уголовном, международном праве, а также в богословии. В между-народном праве, к примеру, самооборона есть применение силы, осуществляемое госу-дарством в ответ на преступное вооруженное нападение. Различные международные организации, такие как НАТО и ООН, имеют в своих уставах пункты, регламентирующие использование государствами прав на самооборону. В уставе ООН данное право регламентирует 51 статья. Итак, право на самооборону является, в целом, общепринятым (исключение составляют тиранические режимы, военные агрессоры и криминальные преступники). Более того, право на самооборону рассматривается многими как неотъемлемое.

В богословии христианства, к примеру, человек как образ и подобие Божие, наделен определенными неотъемлемыми правами и обязанностями. В числе обязанностей - быть добропорядочным гражданином, а в числе прав - право на самооборону.

Как государство в целом, так и отдельные граждане вправе использовать законное и неотъемлемое право на самозащиту в случае незаконного и преступного посягательства на их жизнь, свободу и частную собственность.

Данный курс «Самооборона» предполагает формирование у студентов прочных знаний о юридических последствиях своих действий, как административных, так и уголовных.

Права человека гарантируются Конституцией, которая является основным законом государства. Конституция в свою очередь, с точки зрения христианского богословия, должна строиться на вечных истинах Библейского Откровения - Слова Божиего.

Также, вопросы самообороны рассматриваются в Уголовном Кодексе РФ. Глава 8 УК РФ рассматривает обстоятельства, исключающие преступность деяния.

Следующие статьи УК РФ являются ключевыми для грамотного понимания правовых аспектов в области самообороны:

1. Статья 37. Необходимая оборона;

2. Статья 38. Причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление;
3. Статья 39. Крайняя необходимость;
4. Статья 40. Физическое или психическое принуждение;
5. Статья 41. Обоснованный риск;
6. Статья 42. Исполнение приказа или распоряжения.

1.2 Психологическая подготовка

Многие ученые, исследующие данную проблематику, склоняются к мнению, что занятия по самообороне помогают контролировать будущие нападения, а также являются эффективными для решения задач успешной самозащиты и предотвращения возможных нападений, в том числе и таких преступлений против женщин, как изнасилование. Более того, и мужчины и женщины, прошедшие курсы самообороны, формируют большую уверенность, свободу и мотивированность к более полному участию в жизни общества. Также, исследователи наблюдают терапевтический эффект от занятий по самообороне, способствующий психологическому восстановлению, в т.ч. жертвам изнасилования, либо других насильственных актов.

Проблемы самообороны привлекали внимание и наиболее полным образом исследовались американскими учеными. Базируясь на трудах таких американских исследователей, как Ed Parker, Cummings, Burton, Follansbee, Peretz, McDaniel, Rentschler, Schuiteman, Thompson, можно с уверенностью говорить об эффективности самообороны.

Согласно ряду исследователей (Ed Parker, Cummings) исход самооборонной ситуации во многом зависит от психологической подготовленности обороняющегося.

Канадец Ричард Димитри, считает, что успешная самооборона на 85% определяется психологическими факторами: 60% определяет психологическая готовность к схватке, 25% - от переживаемых ими эмоций, и только 15% - сила мышц, выносливость и владение приемами. Это соотносится с исследованиями многих ученых в области самообороны.

Таким образом, в свете новейших исследований, важнейшим блоком в подготовке по самообороне должна являться психологическая составляющая. Тем не менее, необходимо понимать, что во многом психологическая подготовка реализуется через практические занятия: общие и специальные физические упражнения, разучивание приемов самообороны, тренировочные спарринги.

Особенностью занятий по самообороне, в зависимости от занятий по спортивным единоборствам, является групповое обсуждение и моделирование конструктивных сценариев самообороны, конструктивные свидетельства, групповые презентации и работа с понятийным аппаратом из области самообороны.

Приведенные выше составляющие комплексного обучения по самообороне являются, в целом, мощным механизмом психологической подготовки и формируют у студентов волевые качества личности (дисциплинированность, инициативность, выдержку, решительность).

Психологическая подготовка реализуется параллельно с воспитательной работой, что открывает возможности формирования морально-нравственных качеств личности. Ожидаемый психологический результат занятий по самообороне - это баланс морально-нравственных и волевых качеств личности у занимающихся студентов.

1.3 Общий лекционный план

Теоретический раздел дается в виде лекционного материала:

1. Предмет и задачи курса «Самооборона»: характеристика и функции курса «Самооборона».
2. Методология самообороны. Самооборона в исторической перспективе. Самооборона в уголовном праве, международном праве и в богословии.
3. Об-разовательные и оздоровительные функции самообороны. Роль и место самообороны в обществе.
4. Понятийный аппарат предмета «самооборона». Правовые основы самообо-роны. Методы и средства самообороны.
5. Психологическая подготовка. Роль привыкания для адаптации к чрезвычайным ситуациям. Воспитание волевых качеств. Значение воспитательной работы в психологической подготовке.
6. Виды криминальных опасностей. Необходимая самооборона. Ст. 37 УК РФ. Ст. 39 УК РФ. Признаки превышения необходимой самообороны.
7. Психологическая устойчи-вость в чрезвычайных ситуациях криминального характера. Роль привыкания. Значение доминанты.
8. Отечественные авторы по самообороне. Общий обзор литературы.
9. Зарубежные авторы по самообороне. Общий обзор литературы.
10. Содержание и характеристика наиболее распространенных современных систем самообо-роны. История развития. Классификация.
11. Средства и методы обучения, используемые в самообороне.
12. Роль и значение моделирования и работы с конструктивными сценариями в самообороне.

1.4 Практические приемы самообороны

Практический курс дисциплины «Самооборона» предполагает освоение десяти базовых комбинаций, моделирующих самые распространенные виды нападения.

1. Задержавшийся меч

Название - в данном приеме форма **рука-меч** используется для того, чтобы нанести контрудар при попытке противника захватить вас за воротник. Тем не менее, удар формой рука-меч (меч) задерживается (или отдаляется) тем, что в качестве первого защитного действия вначале наносится удар ногой.



Атака - захват спереди правой рукой за воротник.

Выполнение.

Шаг назад левой ногой в **правую нейтральную позицию** одновременно с **внутренним блоком** правой рукой и **подстраховочным блоком** левой рукой на **среднем уровне**.



Прямой хлесткий удар правой ногой (подушечкой стопы) в пах противника.

Одновременно с постановкой правой ноги после удара (к 11:00 в правую **позицию полунаездника** с контролем правой ноги противника) наносится наружный удар формой **рука-меч** по шее противника. Правая рука остается на шее противника для контроля.



Выполните **безопасный отход с перекрестным шагом** и **полный шаг** (полный отход) к 7:00.

Основной силовой принцип при выполнении данного приема - **принцип гравитации**.

Подробное описание выполнения приема.

1. При захвате, либо при попытке захвата противником вас за воротник левой рукой, сначала выполняется шаг назад левой ногой к 6:00 в **правостороннюю нейтральную позицию**. Одновременно с этим проводится **внутренний сбивающий блок молотом** по внутренней части руки противника. В то же самое время ваша левая рука прикрывает солнечное сплетение, выполняя функцию **подстраховочного блока**.

- Шагая назад от противника, вы разрываете с ним дистанцию и даете себе больше времени для защиты.

- Основным правилом является сначала шагнуть назад и только затем выполнить поворот.

- Внутренний сбивающий блок молотом не должен сбивать руку противника в сторону, ибо вызванный таким действием вращение тела противника может помочь ему нанести удар левой рукой. Вместо этого правая рука воздействует на руку противника чуть ниже локтя, и правая рука наносит удар по руке выше локтя и воздействует в сторону правого запястья, используя силу трения между руками в зоне контакта. Это приводит к возникновению *угла беспокойства* и дает временный контроль над *зонами* (высота, широта, глубина) *противника*.

Возможные переходы техники:

1. Пять мечей.

2. Раскрывающийся журавль.

3. Вызов урагану.

2. Мгновенно нанесите **прямой хлесткий удар ногой** (подушечкой стопы) в пах противника.

- Удар ногой даст контроль над *зоной высоты* противника тем, что заставит его наклониться вперед. Удар ногой в данном случае также обеспечит вас заимствованным доступом для нанесения удара по следующей мишени.

- Перед проведением прямого удара ногой можно войти в промежуточную

После прямого удара ногой шагните к 12:00 в **правую нейтральную позицию** с контролем правого колена противника. Одновременно с этим нанесите наружный удар **формой рука-меч по диагонали вниз** (используя *принцип гравитации*) по правой стороне шеи противника. Незамедлительно дайте руке проскользнуть (после удара) к правому запястью противника для выполнения функции **подстраховочного блока (отскакивающего блока)**.

Возможные переходы техники:

1. Конец приема Вызов урагану, 2. Вращающиеся веера или 3. Середина продолжения приема Топчущие копыта.

4. Выполните **безопасный отход с перекрестным шагом и полный шаг** (полный отход) к 7:00.

2. Чередующиеся булавы

Название - булава была древним орудием войны, которое состояло из палки и какого-либо утяжелителя на конце. В приеме «Чередующиеся булавы» ваши руки (булавы) будут чередоваться при выполнении защитных действий.



Атака - толчок двумя руками спереди.



Выполнение:

Шаг назад левой ногой в **правую нейтральную позицию** одновременно с **внутренним блоком** правой рукой и **подстраховочным блоком** левой рукой на **среднем уровне**.

Переход в **правую прямую позицию** одновременно с контролем правой рукой рук противника и ударом **вертикальным кулаком** левой руки в **солнечное сплетение** противника.





Переход в правую нейтральную позицию одновременно с ударом наружной части кулака правой руки в горизонтальной плоскости от себя в правый висок противника. При этом левая рука на подстраховке.

4. Выполните безопасный отход с перекрестным шагом и полный шаг (полный отход) к 7:00.

Основной силовой принцип при выполнении данного приема - **поворот**.

Подробное описание выполнения приема.

1. Шагните левой ногой к 6:00 и сформируйте **правую нейтральную позицию** лицом к 12:00, выполняя **внутренний блок** по наружной стороне левой руки противника. При этом ваша левая рука защищает вас на уровне солнечного сплетения.

- Такие действия контролируют **зону ширины** противника и переводят моментум его тела от движения вперед в сторону.

2. Повернитесь по часовой стрелке и сформируйте **правую прямую позицию** лицом к 12:00, в то время как вы обрушиваете вашу правую руку поверх обеих рук противника для контроля и одновременно с этим нанесите **прямой удар вертикальным кулаком левой руки** в солнечное сплетение противника.

- В принципе возможен вариант нанесения удара кулаком левой руки как поверх рук противника, так и под руками. Тем не менее, классический прием предполагает нанесение удара поверх рук.

3. Повернитесь против часовой стрелки в **правую нейтральную позицию** лицом к 12:00 и нанесите **удар наружной части кулака правой руки в горизонтальной плоскости от себя** в правый висок противника. При этом ваша левая рука (ладонь) открыта, защищает вас, находясь поверх рук противника и контролируя их.

- Ваша правая рука выполняет движение сначала внутрь, а затем наружу через левую руку.

- Сменяя позиции, вы выполняете поворот, и сила удара наружной частью кулака генерируется с использованием принципа обратного вращения, то есть, корпус поворачивается против часовой стрелки, в то время как хлест наружной частью кулака правой руки наносится по часовой стрелке.

- После выполнения удара правая рука незамедлительно возвращается назад и мгновенно начинает выполнять функцию *позиционного предохраняющего блока*.

4. Выполните **безопасный отход с перекрестным шагом и полный шаг** (полный отход) к 7:00.

Основные принципы приема: поворот и кинетика.

Кинетика предполагает максимальное использование кинетической энергии движения тела, развиваемое в процессе движения по горизонтальной плоскости. Примером кинетической силы может являться воздействие двух бегущих друг на друга людей при столкновении. В кенпо карате предполагается, что кинетическая сила при выполнении приема генерируется в горизонтальной плоскости, но также и заимствуется от массы тела с умножением на его ускорение в горизонтальной плоскости.

Поворот проявляется при скручивании или раскручивании тела прежде всего в горизонтальной плоскости.

3. Меч погибели

Название - «погибель» в Кенпо ассоциируется с левой стороной тела человека. В данном случае атакующий делает попытку нанести удар кулаком левой руки, а защищающаяся сторона контратакует формой рука-меч по левой («погибель») стороне шеи противника.



Атака - круговой удар кулаком левой руки в голову спереди.

Выполнение:

Шаг назад левой ногой в **правую нейтральную позицию** одновременно с **наружным простирающимся блоком** правой рукой и **подстраховочным блоком** левой рукой на среднем уровне.





Прямой хлесткий удар правой ногой (подушечкой стопы) в пах противника.



Одновременно с постановкой правой ноги после удара наносится внутренний удар формой **рука-меч по левой стороне шеи противника.**



Правая рука остается на шее противника для контроля, либо оттягивается назад в подстраховочный блок.

Основной силовой принцип при выполнении данного приема - **принцип гравитации.**

Подробное описание выполнения приема.

1. Шагните левой ногой к 6:00 и сформируйте **правую нейтральную позицию** лицом к 12:00, одновременно выполняя **наружный простирающийся блок** правой рукой по внутренней части левого предплечья противника. Ваша левая рука в это время прикрывает вас на уровне солнечного сплетения.

- К основному действию в виде наружного простирающегося блока можно добавить дополнительное защитное действие такое, как **внутренний сбив ладонью** левой руки.

Возможные переходы техники:

1. Защищающий молот.
2. Конец приема **Цепляющиеся перья.**

2. Подтяните правую стопу назад в **промежуточную 45° стойку кошки** и незамедлительно нанесите **хлёсткий прямой удар подушечкой стопы правой ноги** в пах противника.

- Это даст вам контроль над зоной высоты противника.

Возможные переходы техники:

1. Цепляющие крылья.

3. Шагните вперед в правую нейтральную позицию лицом к 12:00 и нанесите **удар ребром ладони** правой руки по диагонали вниз, поражая левую часть шеи противника. Мгновенно совершите возвратное действие правой руки, чтобы дать ей возможность выполнять функцию *подстраховочного блока*.

- Правая рука, нанося удар, двигается вдоль контура левой руки противника, таким образом легко находя цель.

- Используйте принцип гравитации параллельно с нанесением удара ребром ладони - формой рука-меч.

- После возвратного действия правой руки прижмите правый локоть к корпусу, чтобы прикрыть ваши плавающие ребра с правой стороны.

- Ваша правая нога позиционно контролирует левую ногу противника.

Возможные переходы техники:

1. Скрученный прут.

2. Конец приема Кружащееся крыло.

3. Конец приема Переплетающиеся булавы.

4. Отчаянные соколы.

4. Выполните безопасный отход с перекрестным шагом и полный шаг (полный отход) к 7:00.

Основные принципы приема.

- Кинетика
- Гравитация
- Поворот
- Контроль Измерительных зон противника (высота, ширина, глубина)
- Contouring
- Угол нанесения удара для вывода из равновесия

Базовые движения приема.

4. Отражающий молот

Название - на данном приеме предплечье и кулак правой руки, сформированный в форму «молота», выполняют нижний наружный блок и отражают (парируют) удар ноги противника.



Атака - прямой пронзающий удар подушечкой стопы правой ноги спереди на среднем уровне.

Выполнение:

Шаг левой ногой к 7:30 в **правую нейтральную позицию** одновременно с **нижним наружным блоком** по диагонали правой рукой по наружной части правой ноги противника и **подстраховочным блоком** левой рукой на верхнем уровне.



Шаг вперед одновременно с **внутренним ударом локтем** правой руки по голове противника. При этом левая рука выполняет **скользящий контролирующий блок** вдоль правой руки противника.

Выполните **безопасный отход с перекрестным шагом и полный шаг (полный отход)** к 7:30.

Основной силовой принцип при выполнении данного приема - **принцип кинетики**.



Подробное описание выполнения приема.

1. Выполните шаг левой ногой к 7:30 в **правую нейтральную позицию**, одновременно выполняя **нижний наружный блок по диагонали** правой рукой по наружной части правой ноги противника. Левая рука в это время выполняет функцию *подстраховочного блока* на верхнем уровне.

- Шагая к 7:30, вы уходите с линии атаки, и ваша правая рука совершает движение с 11:00 до 5:00 против часовой стрелки. Поскольку вы уходите с линии атаки, то ваш блок по существу становится парирующим блоком.

- Выполнение нижнего наружного блока по диагонали в данном случае хотя и разворачивает тело противника в его левую сторону, тем не менее, не останавливает импульса его движения вперед. Удар локтем в голову противника необходимо нанести до постановки правой ноги противника, таким образом дополняя силу удара локтем силой кинетического движения противника вперед, используя принцип *заимствования силы движения противника*.

- В случае, если блок выполнен правильно, то это обязательно немного развернет тело противника в его левую сторону. С одной стороны, выполнение блока дает вам контроль над зоной ширины противника, разворачивая его, а с другой, может нанести урон самой ноге.

Возможные переходы техники:

1. Прыгающий журавль.

2. Обнимающий маятник.

3. Танец тьмы.

Незамедлительно выполните **вперед шаг с протаскиванием сзади стоящей ноги**, проводя **внутренний удар локтем** правой руки по голове противника (либо по плавающим ребрам противника). При этом ваша левая рука выполняет **скользящий контролирующий блок** вдоль правой руки противника по направлению от его плеча к бицепсу.

- *Шаг с протаскиванием* выполняется с подбивом правой ноги противника, что на долю секунды лишает противника возможности маневра правой ногой.

- *Скользящий контролирующий блок* левой рукой на очень короткое время опережает внутренний удар локтем правой руки.

- Если правая рука противника прижимается к его корпусу, то удар локтем наносится в голову, если же правая рука противника оказывается помехой траектории движения локтя в голову, то удара наносится по плавающим ребрам.

- *Нижний наружный отражающий блок* используется на данном приеме, потому что он позволяет одновременно и заблокировать удар противника, и *спозиционировать* (поднять в удобное положение) вашу правую руку для нанесения удара локтем. Для этого после выполнения блока необходимо согнуть правую руку в локтевом суставе и как можно дальше отвести ее назад.

Основные принципы приема.

- Кинетика
- Поворот
- Заимствование силы движения противника

- При необходимости удар локтем правой руки в данном случае легко можно перевести в заднюю подножку. Для этого нужно сделать зашаг вашей правой ногой за правую ногу противника и продолжить движение локтем вглубь и по диагонали влево вниз, выполнив переход из нейтральной позиции в **обратную прямую позицию**.

Возможные переходы техники:

1. Конец приема **Кружащееся разрушение**.
2. Конец приема **Ломающий спину**.
3. Конец приема **Прыгающий журавль**.

2. Выполните **безопасный отход с перекрестным шагом и полный шаг** (полный отход) к 7:30.

5. Пленённые прутья

Название - термин «путья» используется для символического обозначения ваших рук. В данном приеме противник захватил вас за корпус сзади, таким образом, что ваши руки оказались зажатыми (плененными) под руками противника.



Атака - захват за корпус сзади, руки зажаты.

Выполнение:

Шаг левой ногой к 9:00 в позицию наездника одновременно с ударом молотом в пах



Поворот в правую позицию кошки одновременно с невидимым ударом локтем в челюсть противника, после чего руки чередуются.



Хлесткий боковой удар ребром стопы правой ноги по внутренней части коленного сустава правой ноги противника.

Основной силовой принцип при выполнении данного приема - поворот.



Подробное описание выполнения приема.

1. Шагните левой ногой к 9:00 и сформируйте позицию наездника лицом к 12:00, в то время как ваша левая рука прижимает руки противника к вашему телу. Одновременно нанесите удар **формой рука-молот** правой руки в пах противника.

- Удар молотом должен наклонить противника вперед, а также ослабить силу его захвата. Возможно, что после хорошего удара захват просто спадет.

- Прижимая руки противника, вы лишаете его возможности мгновенного контрдействия руками, например, быстрого перехода с захвата за корпус на захват для удушения, что, несомненно, будет более опасным.

- Удар открытой ладонью в пах с последующим сжатием также может быть использован для быстрого выхода из захвата.

2. Незамедлительно после нанесения удара в пах выполняется переход в правую позицию кошки. При этом левой рукой сбейте руки противника и, не теряя движения моментума рук, нанесите **хлёсткий вертикальный удар локтем правой руки вверх (невидимый удар локтем)** в челюсть противника. При этом левая рука выполняет **подстраховочный блок** снизу.

- Сразу же после проведения невидимого удара локтем руки вновь меняются местами так, что правая рука оказывается снизу, а левая рука выполняет подстраховочный блок сверху.

3. **Хлёсткий боковой удар ребром стопы правой ноги** по внутренней части коленного сустава правой ноги противника.

- Это действие должно привести к тому, что противник, с одной стороны, потеряет контроль зоны широты, а с другой стороны, контроль зоны высоты, еще более приседая вниз и заваливаясь назад.

4. **Безопасный отход к 5:00** одновременно с **нисходящим ударом формой руки - тигриная лапа** в область переносицы противника.

- Удар формой руки - тигриная лапа в область переносицы противника проводится одновременно с выполнением первого движения на перекрестном шаге при полном безопасном отходе к 5:00.

Основные принципы приема: поворот, контроль зон и контуринг.

6. Прикосновение смерти

Название - захват за шею часто используется борцами либо теми, кто считает, что они сильнее вас. Если захват за шею выполнен правильно, то он может вызвать перелом шеи и привести, таким образом, к летальному исходу. В данном случае захват за шею сбоку может привести к смерти, поэтому прием называется «Прикосновение смерти».

Атака - захват за шею слева сбоку.

Выполнение:

Поверните голову влево, чтобы освободить свою трахею от зажима, перехватите правую руку противника своей правой рукой и, шагнув правой ногой к 12:00, ущипните противника левой рукой с внутренней стороны бедра правой ноги.



Шагните левой ногой к 10:30, одновременно снимая захват противника и переводя его в позицию **рычаг на локоть сведхв**.



Прижимая правую руку противника своей правой рукой, нанесите **прямой нисходящий хлесткий удар вертикальным кулаком** правой руки в висок противника.



Выполните **безопасный отход к 3:00**.

Основной силовой принцип при выполнении данного приема - **поворот**.

Подробное описание выполнения приема.

1. Поверните голову влево, чтобы освободить свою трахею от зажима и обеспечить свободное поступление воздуха, шагните правой ногой к 12:00 в **правую позицию приближенных коленей**. Используйте свое левое колено для контроля зоны высоты противника. Одновременно перехватите правое запястье противника своей рукой и используйте свою левую руку, чтобы сильно ущипнуть противника со стороны внутренней части бедра правой ноги.

- В зависимости от обстоятельств, вполне возможно, что вам придется шагнуть не к 12:00, а к 1:00 или к 10:30.

- Щипок можно провести как со стороны внутренней части бедра правой ноги, так и травмировать противника в области паха. Также щипок можно заменить восходящим ударом руки-меча внутренней стороны запястья в область паха. Наряду с этим, для захвата либо удара в области паха можно использовать форму руку - тигриная лапа.

- Выполненные одновременно щипок (удар, захват) дают вам возможность ослабить захват на шее, в силу испытываемого им болевого шока, воздействие же на подколенный сустав (либо икроножную мышцу) противника дает возможность контролировать зону высоты противника, а также использовать принцип разноименного приложения сил, то есть в то время как колено и вес корпус противника идет вниз, зафиксированный захват на шее противника идет вверх, освобождая, таким образом, шею. Тем самым подготавливая предпосылки для перевода правой руки противника на прием рычаг на локоть сверху.

- Нисходящее воздействие на подколенный сустав противника может привести к столкновению коленной чашечки правой ноги противника с поверхностью, на которой происходит поединок. Коллапс коленной чашечки обеспечивает мощнейший болевой шок, что, в свою очередь, переводит внимание противника, что позволяет выполнить с большей легкостью болевой прием на правую руку противника.

- Когда мы шагаем правой ногой к 12:00, мы идем в одну сторону с противником.

Возможные переходы техники:

1. Захват смерти.

2. Уход от смерти.

3. Перекрещивающийся коготь.

2. Одновременно с болевыми реакциями противника (травмированный коленный сустав, болевой шок от щипка либо удара и т.д.) снимаем захват противника и, фиксируя правую руку противника на бедре, делаем шаг левой ногой к 10:30 в левую позицию полунаездника, одновременно снимая захват противника и переводя его в позицию рычаг на локоть сверху, воздействуя предплечьем левой руки на правый локоть противника. Располагаем правую руку противника параллельно земле. Левая рука скользит к запястью правой руки и перехватывает ее (руку), одновременно фиксируя ее в локтевом суставе.

- Быстрое и сильное выполнение рычага на локоть сверху само по себе может привести к вывиху или растяжению.

Возможные переходы техники:

1. Перекрещивающийся коготь.

2. Возвратить ураган.

2. Прижимая правую руку, противника развернитесь против часовой стрелки в промежуточную левую прямую позицию лицом к 10:30,. Нанесите прямой нисходящий хлесткий удар вертикальным кулаком правой руки в висок противника. После удара кулаком незамедлительно вернитесь в нейтральную позицию.

- При проведении удара кулаком выполните при необходимости шаг с протаскиванием к противнику с целью усиления удара, либо от противника, чтобы растянуть его зону широты, контролируя зону высоты и усиливая выполнение рычага на локоть сверху.

4. Выполните безопасный отход к 3:00.

Основные принципы приема.

- Кинетика
- Гравитация
- Поворот
- Contouring
- Отвлечение внимания противника (посредством болевого шока)
- Leveraging - рычаг

7. Проверка урагана

Название - слово «проверка» имеет отношение к методу, цель которого заключается в том, чтобы аннулировать, либо предотвратить действия противника посредством прямого или непрямого воздействия. Слово «ураган» символически обозначает любую атаку, проводящуюся с использованием палки, дубинки или куска арматуры. Обычно удары палками наносятся по траектории сверху вниз подобно тому, как и ураган приходит сверху вниз, начинаясь высоко на небе, а затем, нисходя на землю, проводит разрушительные действия. В этом приеме исследуются методы движения при самозащите, позволяющие аннулировать либо предотвратить атаку, проводящуюся с использованием палки, дубинки или куска арматуры.

Самооборонная система, включающая элементы рукопашного боя, должна обязательно иметь в своем арсенале приемы защиты безоружного человека от вооруженного. Вполне может получиться так, что невооруженному человеку придется иметь дело с агрессором, в руках у которого может быть палка, нож, пистолет, или иное произвольное оружие. Базовая программа предусматривает защиту от нападения с палкой.



Атака - противник, находящийся прямо перед вами, делает полный шаг вперед правой ногой, одновременно выполняя атакующее движение палкой сверху вниз.



Выполнение:

Шаг с протаскиванием к 3:00
в левую стойку кошки с одновременным выполнением простирающегося блока левой рукой.





Прямой хлесткий удар подушечкой стопы правой ноги в пах противника с приземлением в левую скрученную позицию.

Хлесткий боковой удар ребром стопы правой ноги в коленный сустав левой ноги противника с внутренней стороны.



Одновременно с постановкой правой ноги проведите хлесткий удар наружной частью кулака правой руки в правый висок противника. Выполните безопасный отход к 5:30.

Основной силовой принцип при выполнении данного приема - **принцип кинетики.**

Подробное описание выполнения приема.

1. Шаг с протаскиванием к 3:00 в левую стойку кошки с одновременным выполнением простирающегося блока левой рукой.

- Простирающийся блок левой рукой выполняется как двойной и включает как основное движение, так и дополнительное. Дополнительным на шаге к 3:00 является внутренний сбив ладонью правой руки (который также может стать вставка в приеме - ударом по глазам), а основным - собственно простирающийся блок левой рукой при выходе в левую стойку кошки с углом 45°.

- Простирающийся блок левой рукой на данном приеме выполняется мечом левой руки с нанесением удара по внутренней стороне запястья правой руки противника. Правая рука при этом выполняет функцию подстраховочного блока.

- Стопа левой ноги по направлению центральной линии противника должна быть направлена в область паха противника (удар левой ногой наносится прямо по этой линии, которая в данный момент становится линией угла атаки).

Возможные переходы техники:

1. Меч гибели.

2. Пронзающий салют.

2. Прямой хлесткий удар подушечкой стопы правой ноги в пах противника с приземлением в левую скрученную позицию.

- Удар ногой в данном случае приведет к сгибанию противника, что, в свою очередь, означает, что на заданное время вы контролируете его зону высоты и широты.

- Если это возможно, захватите запястье левой руки противника, протаскивая руку противника далее своего левого бедра с одновременным проведением удара левой ногой.

Возможные переходы техники:

1. Пять мечей.

2. Конец приема Кружащиеся веера.

3. Хлесткий боковой удар ребром стопы правой ноги в коленный сустав левой ноги противника с внутренней стороны. Одновременно с постановкой правой ноги проведите хлесткий удар наружной частью кулака правой руки в правый висок противника.

- Удар ногой в данном случае должен согнуть левую ногу противника в коленном суставе, заставляя его начать падать назад и разворачивая его против часовой стрелки, таким образом, открывая еще одну мишень для нанесения удара наружной частью кулака - висок.

4. Выполните безопасный отход к 5:30.

- При выполнении безопасного отхода сразу же после хлесткого удара наружной частью кулака правой руки одновременно с отходом выхватите оружие из правой руки противника. Это достигается тем, что сразу же после удара кулаком на возвратном движении вашей правой руки вы выполняете *contouring* вдоль правой руки противника, держащей оружие. Ваша правая рука автоматически перехватывает палку, рычаговым движением по часовой стрелке выхватывает оружие из рук противника, используя его для сбива правой руки противника, нанося удар в области локтевого сустава.

Основные принципы приема.

- Кинетика
- Contouring

8. Булава агрессии

Название - в средние века воины использовали булавы. Булава в кенпо-карате символизирует «кулак». В данном приеме кулак (булава) подобно сельскохозяйственным граблям, разрыхляющим и дробящим комья земли, будет разбивать лицо противника в то время, пока противника, захватив вас обеими руками за воротник спереди, подтаскивает к себе. Действие, когда вы выполняется быстрый шаг вперед, разбиваете кулаком (булавой) лицо противника, выглядит довольно агрессивно. Отсюда и название «Булава агрессии».



Атака - захват обеими руками за воротник спереди (при этом противник тянет вас к себе).

Выполнение.

Прижав обе руки противника своей левой рукой, шагните к 11:00, одновременно выполняя внутреннее разбивающее движение костяшками правого кулака (вектор удара идет с 1:30 до 7:30) через висок, нос противника и далее вниз на руки противника.





Сбейте руки противника вниз.
Продолжая движение, нанесите
горизонтальный внутренний удар
локтем правой руки по левой стороне
головы противника.



Выполните шаг с
протаскиванием одновременно с
горизонтальным наружным ударом
локтя правой руки по лицу противника.



Выполните **безопасный отход** к 6:00.

Основной силовой принцип при выполнении данного приема - **принцип кинетики**.

Подробное описание выполнения приема.

1. Левой рукой прижмите руки противника к себе, в то время как ваша правая нога шагает к 11:00, наступая на правую ногу противника. Одновременно выполните **внутреннее разбивающее движение костяшками кулака** правой руки по диагонали вниз (вектор удара идет с 1:30 до 7:30) через висок, нос противника и далее вниз на руки противника.

- Прижимая руки противника к себе, зафиксируйте левую руку (принцип «якорения») для того, чтобы не дать противнику возможности контратаковать вас руками.

- Перед тем, как вы наступите на стопу правой ноги противника, проведите удар ребром стопы по правому колену противника и затем, скользя ребром стопы по голени стопы противника (дополнительный болевой шок), наступите на стопу его правой ноги.

- Нисходящий удар по рукам противника дает контроль зон высоты, широты и глубины противника, а также обеспечивает удобное положение правой руки (позиционирование для последующего удара) для последующего удара. Тем не менее, следите за тем, чтобы, когда противника теряет зону высоты, он не мог нанести по вам неумышленно удар головой.

2. Нанесите **горизонтальный внутренний удар локтем** правой руки по левой стороне головы противника.

- Удар локтем наносится с полным проносом, после которого следует возвратное движение.

2. Выполните **шаг с протаскиванием** с одновременным проведением **горизонтального наружного удара локтем** правой руки по лицу противника.

- Удар локтем и шаг с протаскиванием должны совпадать во времени для того, чтобы иметь возможность максимально эффективно использовать принцип

кинетики

- При выполнении данного удара отпустите руки противника, прижатые к вам вашей левой руки для того, чтобы не препятствовать его падению.

Основные принципы приема.

- Кинетика
- Гравитация
- Принцип «якорения»
- Контроль Измерительных зон противника (высота, широта, глубина)
- Адаптация дистанции

Принципы выполнения приемов лежат в основе их двигательной реализации. Искусство боя предполагает не только механическое разучивание базовых движений той или иной системы, но также и осмысление двигательных навыков.

Более того, осмысление, являясь существенной частью общей подготовки, видится многим специалистам в области рукопашного боя как наиболее значимый элемент подготовки.

Эд Паркер говорил, что понять прием, это уже наполовину выучить его. Осмысление техники приемов необходимо для формирования способности адаптировать приемы боя в зависимости от меняющихся условий боевой ситуации.

Невозможно выучить все существующие в о вселенной и открытие человеком приемы защиты, однако можно с успехом адаптировать арсенал той или иной системы, при условии глубокого осмысления техники и виртуозного владения приемами самообороны.

9. Атакующая булава

Название - на этом приеме противник атакует нас спереди, выполняя полный шаг вперед с прямым ударом кулаком (кулак - это «булава»). Мы же, в свою очередь, отражаем атаку противника и контратакуем его прямым пронзающим ударом кулака (булава) сзади стоящей руки. Таким образом, название «Атакующая булава» наиболее полно отражает суть данного приема.



Атака - полный шаг вперед с прямым ударом кулаком спереди.

Выполнение:

Шаг правой ногой к 6:00 в левую нейтральную позицию одновременно с внутренним блоком предплечьем левой руки.



Переход в левую прямую позицию одновременно с прямым пронзающим удар горизонтальным кулаком сзади стоящей руки по плавающим ребрам противника (см. ниже).



Перехват руки противника одновременно с **круговым ударом подушечкой стопы** правой ноги в пах противника (см. ниже).



На постановке ноги проведите **апперкот** по плавающим ребрам противника.

Выполните **безопасный отход** к 7:00.

Основной силовой принцип при выполнении данного приема - **принцип кинетики.**

Подробное описание выполнения приема.

1. Шаг правой ногой к 6:00 в левую нейтральную позицию с одновременным выполнением **внутреннего блока предплечьем** левой руки.

- Внутренний блок предплечьем левой руки перекрывает центральную линию противника.

- Правая рука выполняет функцию подстраховочного блока.

Возможные переходы техники:

1. Громовые молоты.

2. Сверкающие крылья.

3. Сверкающая булава.

4. Усыпитель.

5. Танец смерти.

2. Откройте кулак левой руки для выполнения функции проверочного блока и одновременно с переходом в левую прямую позицию нанесите **прямой пронзающий удар горизонтальным кулаком** сзади стоящей руки по плавающим ребрам противника.

Возможные переходы техники:

1. Защищающие веера.

3. Перехватите правой рукой правую руку противника и одновременно, протаскивая руку противника за себя с правой стороны, проведите **круговой удар подушечкой стопы** правой ноги в пах противника.

4. Одновременно с постановкой правой ноги после удара проведите апперкот по плавающим ребрам противника, продолжая удерживать его правую руку.

10. Меч и молот

Название - на данном приеме меч и молот используются как основные ударные поверхности при проведении контратакующих действий по противнику. Отсюда и название «Меч и молот».



Атака - захват левой рукой за плечо справа

Прижмите руку противника, одновременно выполнив шаг с протаскиванием к 3:00 в правую боевую позицию наездника и нанося наружный горизонтальный удар мечом по шее противника.



Нанесите удар молотом назад в пах противника.



Выполните **безопасный отход** к
9:00

Основной силовой принцип при
выполнении данного приема -
принцип кинетики.

Подробное описание выполнения приема.

1. Правой рукой прижмите левую руку противника к своему плечу, одновременно выполнив шаг с протаскиванием к 3:00 в правую боевую позицию наездника и нанося наружный горизонтальный удар мечом по шее противника.

- Прижимание левой руки противника временно защищает вас от ударов (осознанных либо неосознанных) левой руки противника.

- Шагая к 3:00, выполните боковой удар ребром стопы в коленный сустав противника либо наступите ему на ногу, либо выполните и то, и другое, добавив нисходящий скользящий удар ребром стопы по голеностопу противника.

- Для обеспечения гарантированного поражения шеи противника нанесите удар мечом не перпендикулярно мишени, а следуя контуру тела снизу вверх и без замаха, эффективно используя принципы исходного положения для нанесения удара и Contouring.

Возможные переходы техники:

1. Пять мечей.
2. Невидимый меч.
3. Невидимые когти.
4. Невидимое крыло.

2. Нанесите удар молотом назад в пах противника.

- Удар по шее противника должен привести к тому, что он уберет голову назад, а таз подаст вперед, что обеспечит более удобное поражение мишеней в области паха.

3. Выполните безопасный отход к 9:00.

Основные принципы приема.

- Кинетика
- Гравитация
- Прижимание
- Контроль Измерительных зон противника (высота, глубина)
- Contouring

РАЗДЕЛ 2.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

2.1 Проведение анкетирования

Проведение анкетирования необходимо для того, чтобы выявить исходный уровень знаний по вопросам самообороны, а также с целью определения эффективности влияния курса «Самооборона» на уровень знаний и умений студентов.

Анкета может включать следующие вопросы:

1. Какие неотъемлемые права и обязанности человека вы знаете? Кем они даны?
2. Что такое «необходимая самооборона»? Какие статьи УК РФ и каким образом регламентируют право граждан на самооборону?
2. Назовите известные вам виды криминальных опасностей.
3. Приведите примеры положительного влияния самообороны в обществе.
4. Какими могут быть основные причины изучения самообороны?
5. Как и каким образом может измениться ваша жизнь (изменилась) в связи с изучением самообороны?
7. Приходилось ли вам лично прибегать к самообороне?
8. Эффективна ли на ваш взгляд самооборона?
10. Какие самооборонные системы вам известны?
11. Сможете ли вы показать несколько приемов самообороны?
12. Назовите и дайте краткую характеристику нескольким различным самооборонным системам.
13. Приходилось ли вам защищать себя или близких в ситуации угрозы криминального характера? Охарактеризуйте событие и сопряженные с ним

ваши эмоциональные переживания.

14. Может ли человек в случае возникновения криминальной угрозы достойно защитить себя и что, на ваш взгляд, для этого ему необходимо знать и уметь?

15. Каким образом риски криминального характера, а также опасения и страх от подобных рисков влияют на жизнь человека?

16. Каким образом может измениться ваша жизнь в случае овладения вами основами самообороны?

Подобное исследование с применением анкетирования и других методов сбора информации помогает сделать правильные и обоснованные выводы о необходимости и общей целесообразности включения в учебный план курса «Самооборона».

2.2 Вопросы к зачету по курсу «Самооборона»

1. Предмет и задачи курса «Самооборона»: характеристика и функции курса «Самооборона».
2. Методология самообороны. Самооборона в исторической перспективе. Самооборона в уголовном праве, международном праве и в богословии.
3. Образовательные и оздоровительные функции самообороны. Роль и место самообороны в обществе.
4. Понятийный аппарат предмета «самооборона». Правовые основы самообороны. Методы и средства самообороны.
5. Психологическая подготовка. Роль привыкания для адаптации к чрезвычайным ситуациям. Воспитание волевых качеств. Значение воспитательной работы в психологической подготовке.
6. Виды криминальных опасностей. Необходимая самооборона. Ст. 37 УК РФ. Ст. 39 УК РФ. Признаки превышения необходимой самообороны.
7. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях криминального характера. Роль привыкания. Значение доминанты.
8. Отечественные авторы по самообороне. Общий обзор литературы.
9. Зарубежные авторы по самообороне. Общий обзор литературы.
10. Содержание и характеристика наиболее распространенных современных систем самообороны. История развития. Классификация.
11. Средства и методы обучения, используемые в самообороне.
12. Роль и значение моделирования и работы с конструктивными сценариями в самообороне.

Заключение

Исследования автора в области самообороны приводят нас к следующим выводам и рекомендациям:

1. В связи с непрекращающимся ростом опасностей криминального характера и учащающимся возникновением разнообразных чрезвычайных ситуаций, рекомендую ввести курс «Самооборона» в систему высшего образования.

2. Курсы по самообороне наглядно демонстрируют их привлекательность и эффективность, и направлены на формирование у студентов знаний и навыков самообороны.

3. Развитие волевых и морально-нравственных качеств личности у студентов через занятия самообороной позволяет конструктивно транслировать полученные навыки и знания в профессиональной деятельности.

Список использованной литературы

1. Абрамова С. В. Самооборона: курс по выбору (факультатив) для студентов вузов: учебно-методическое пособие / С. В. Абрамова, В. М. Рублев. - Южно-Сахалинск: СахГУ, 2011. - 100 с.
2. Грозовский Г. Л. Чрезвычайные ситуации и гражданская оборона / Г.Л. Грозовский // Учебник для вузов физической культуры, часть 1. - Спб.: СПбГАФК м. П.Ф. Лесгафта, 2001. - 278 с.
3. Левицкий А.Г. Самозащита: оборона от нападения/ Учебно-методическое пособие// А.Г. Левицкий, С.Н. Никитин, Р.Н. Апойко. - Спб: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. - 44 с.
4. Лялько В. В. Тратат о женской самообороне: практ. пособие / В. В. Лялько. - М., 2001. - 124 с.
5. Михайлов Л.А. и др. Криминальные опасности и защита от них: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Л. А. Михайлов, В. М. Губанов, В. П. Соломин [и др.]; под ред. Л. А. Михайлова. - М.: изд. центр «Академия», 2010. - 208 с.
6. Михайлов Л.А. и др. Теория и методика обучения безопасности жизне-деятельности: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. А. Михайлов, Э. М. Киселева, О. Н. Русак [и др.]; под ред. Л. А. Михайлова. - М.: изд. центр «Академия», 2009. - 288 с.
7. Мустафин Л. Р. Основные педагогические принципы преподавания предмета «женская самооборона» в университетах США: материалы 8-й научно-практической конференции, г. Москва, 28 июня 2013 г./ Науч-инф. издат. Центр «Институт стратегических исследований». - Москва: Изд-во «Спецкнига», 2013.- стр. 100-105.
8. Мустафин Л.Р. Системы американского боевого кенпо: техника желтого пояса. Учебное пособие. Казань, 2011.-38 с.

9. Большой юридический словарь / Под ред. А. Я. Сухарева, В. Е. Крутских. - М., 2002.
10. Day K.: Assault prevention as social control: Women and sexual assault prevention on urban college campuses. Journal of Environmental Psychology 15:261-281, 1995.
11. Kevin and Eric Lamkin: The Unabridged Library of Contemporary Kenpo: Volume 2. Phantom productions, Louisville, KY, 1992, 111 pages.
12. Parker Ed: Infinite Insights Into Kenpo: Volume 1: Mental Stimulation. DELABY PUBLICATIONS, Los Angeles, California, 1984.
13. URL: www.ladykarate.ru (дата обращения: 15.01.2014)
14. URL: www.youtube.com/casadekenpo (дата обращения: 14.12.2013)
15. URL: www.russiankenpo.com (дата обращения: 15.01.2014)
16. URL: www.consultant.ru/popular/ukrf <<http://www.consultant.ru/popular/ukrf>> (дата обращения: 12.03.2014)

Учебное издание

Мустафин Ленар Раидович

**ФАКУЛЬТАТИВНЫЙ КУРС ПО САМООБОРОНЕ
(КЕНПО-КАРАТЕ ЭДА ПАРКЕРА)**

Дизайн обложки

М.А. Ахметов

Подписано в печать 14.09.2014.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Формат 60х84 1/16. Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 3,2.

Тираж 100 экз. Заказ

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии Издательства Казанского университета

420008, г. Казань, ул. Профессора Нужи́на, 1/37
тел. (843) 233-73-59, 233-73-28